

Die ehemalige Schauspielerin Gundula Liebisch hat einen Prozess entwickelt, den sie die Arbeit mit dem Wesenskern nennt. Dieser Prozess hat das Ziel, die Menschen an ihren Kern anzubinden, einen Kern, der unschuldig und voller Liebe ist und über eine unglaubliche Kraft verfügt, von der die meisten Menschen nicht einmal zu träumen wagen. Die Arbeit mit dem Wesenskern ist ein Weg zu einer eigenständigen Persönlichkeit und der Fähigkeit, das eigene Potenzial voll zu nutzen. Susanne Homann beschreibt die Auswirkungen dieser Arbeit auf ihr Leben und sprach mit Gundula Liebisch.



Kernenergie

Gundula Liebisch und ihre „Arbeit mit dem Wesenskern“ sind zu einem Zeitpunkt in mein Leben getreten, als ich das Gefühl hatte, mich in eine Richtung zu entwickeln, die mir nicht gut tat und nicht mehr viel mit mir zu tun hatte.

Mein Sicherheitsgerüst, das mir half, das Leben zu bestehen, waren Vorstellungen über „gut“ und „schlecht“, „richtig“ oder „falsch“, schnelle Urteile über Sachverhalte und Menschen, und vor allem Ironie, Sarkasmus, beißender Humor, hinter denen ich mich verstecken konnte, um ja nicht fühlen und mich nicht zeigen zu müssen... Aber ohne zu fühlen und ohne mich zu zeigen, war ich nicht beteiligt. Es war, als ob ich auf Autopilot geschaltet hätte, der mich zwar durch das Leben bringt, aber ohne dass ich wirklich dabei war, wirklich lebte.

Durch die Arbeit mit dem Wesenskern änderte sich das grundlegend: Ich wurde achtsamer, begann zu fühlen, fand heraus, wer oder was ich bin, was mir gut tut, mich nährt, trägt, mir wahren

Stand und Sicherheit gibt und mich fördert, dahin zu kommen, wohin ich will. Ich bin mehr bei mir und weniger im Außen. Und: Die ewig rotierende Schallplatte in meinem Kopf läuft nicht mehr.

Wie das kam? Durch eine sehr besondere Art von ganzheitlicher Arbeit: Gundula Liebischs „Arbeit mit dem Wesenskern“ ist eine einzigartige Mischung aus Präsenz, energetischer Körperarbeit und Bewegungs- und Ausdrucksarbeit, die aus ihrer intuitiven Wahrnehmung der tiefen Wahrheit ihrer Klienten und deren Problematik entsteht. Indem Gundula Liebisch sich wirklich ganz einlässt auf ihre Klienten und jedes Mal aufs Neue schaut, was in einer Sitzung „dran“ - im Sinne von förderlich - ist, und nicht die vermeintliche Sicherheit vorgegebener Strukturen braucht, kann sie ganz gezielt und individuell helfen.

Angst vor der Lebendigkeit

Wir werden von klein auf dazu erzogen, unangenehme Gefühle wegzudrücken. Sie werden irgendwo im Körper wegge-

sperrt. Dadurch entstehen Blockaden und Symptome und wenn wir nicht reagieren, letztendlich Krankheiten. Die Arbeit mit dem Wesenskern dient dazu, über das Zulassen, Erleben und Ausdrücken der Gefühle diese Blockaden wieder aufzulösen. Wer ist sich denn schon bewusst, dass er zum Beispiel auch Angst vor seiner Freude, seiner Lebendigkeit, Kraft oder Größe hat und sich dadurch unbewusst ständig selbst sabotiert? Durch einfühlsames Heranführen an diese Angst und Ausdruck dieser Qualitäten allein oder im Rollenspiel hat der Teilnehmer von Einzel- oder Gruppenarbeiten die Möglichkeit, die eigenen Blockaden zu erleben und sich in diesen Qualitäten auszuprobieren. Dadurch kann er erfahren, was hinter der Angst steckt, welche Kraft und Gefühle dem Zulassen folgen und sich dann im Alltag darin üben.

Auf diese Weise erfährt man sein Leben und den Kontakt mit anderen viel bewusster, erkennt, warum man selbst und/oder die anderen sich so verhalten, wie man es tut bzw. sie es tun, was

wahr ist und was nicht. Und vor allem: Man ist nicht mehr Opfer der Umstände oder der Mitmenschen. Und selbst wenn man seine Wahrheit noch nicht ausdrücken kann, verändert das Wissen darum schon.

Die große Herausforderung entsteht im Alltag, wenn alte Strukturen aufbrechen, wenn man vieles nicht mehr mitmachen kann oder will und das Umfeld oft mit Unverständnis, Unwillen und Angst reagiert, denn Menschen, die anfangen, ihr wahres Wesen zu entdecken und zu leben, werden „schwierig“. Sie sind nicht mehr (so) manipulierbar, machen nicht mehr alles mit, stellen andere nicht mehr über sich, holen sich ihre (Eigen)Macht zurück. Dadurch entsteht echte Freiheit. Was nicht heißt, dass man alles aufgeben und neu anfangen muss, aber die innere Haltung ändert sich. Vielfach entsteht sie erstmals. Man gewinnt Klarheit, tritt dem Außen anders gegenüber, und echte Begegnungen können entstehen.

Ausdruck in der Bewegung

Um dorthin zu kommen, benutzt Gundula Liebisch sehr viel Bewegung. Bewegung - frei oder zu Musik - zeigt sofort die Blockaden eines Menschen. Es ist sicht- und fühlbar, wo jemand festhält, sich nicht einlässt, sich aus dem Kopf, aus einer Vorstellung heraus bewegt oder sogar überhaupt nicht zu einer Bewegung fähig und im Ausdruck völlig gehemmt ist. Genauso im Schauspiel. Jeder hat so seine Themen, Qualitäten, zu denen er nicht stehen, die er nicht ausdrücken kann, die in kleinen Szenen, allein oder im Zusammenspiel mit anderen, ans Licht kommen. Zu Anfang hatte ich panische Angst davor, mich auf meine Gefühle einzulassen, geschweige denn, dies vor anderen auszudrücken und mich in meiner Verletzlichkeit zu zeigen. Irgendwann habe ich dann „einfach“ zugelassen, gefühlt, mich aus mir heraus in Wahrheit bewegt und ausgedrückt. Die ändern habe ich gar nicht mehr wahrgenommen. Ich war ganz bei mir und nur im Moment, folgte dem, was kam. Ich habe für mich erkannt, dass die einzige Arbeit, die tiefgreifende dauerhafte Änderung bewirkt, diejenige ist, die über den Körper geht, in der jedoch nicht nur an mir gearbeitet wird, sondern in der ich aktiv beteiligt und ganz präsent im Kör-

per bin, zulasse, was passiert, Gefühlen Raum lasse und mich entdecke.

Gundula Liebisch selbst beschreibt ihre Arbeit wie folgt: „Die Arbeit mit dem Wesenskern hat das Ziel, die Menschen zu ihrem Kern zurückzuführen, ein Kern, der unschuldig ist, ein Kern, der voller Liebe ist, ein Kern, der eine unglaubliche Kraft hat, von der die meisten Menschen nicht zu träumen wagen. Ich wage zu behaupten, dass die Menschen – wenn überhaupt – zehn oder zwanzig Prozent ihrer wahren Energie nutzen. Ich glaube, die Menschen kennen ihre eigene Energie gar nicht, geschweige denn, dass sie sie halten können. Sie haben vielleicht Vorstellungen davon, aber wovon ich spreche, das ist ein ganz anderes Kaliber. Viel weitläufiger, viel größer“.

Wo liegt der Ursprung dieser Energie?

Die Energie kommt aus dir selbst. Aber wenn du deine Seele nicht mit deinem Körper verbunden hast, kannst du diese Energie nicht nutzen, weil die Energie zu sehr im Universum hängt. Wenn Menschen es schaffen, Ihre Seelenenergie mit dem Körper zu verbinden, wird Unmögliches möglich.

Wie verbindet man die Seelenenergie mit dem Körper?

Indem ich mit den Menschen Schritt für Schritt entdecke, wo ihre Blockaden sind, entdecke, was sie davon abhält, ihre Energie zu holen. Es ist wichtig, genau zu schauen, wo überall die Blockaden liegen, auch die mentalen, die emotionalen, die ganz eng mit den physischen Blockaden zusammenhängen. Das ist ein Prozess, und ein Mensch muss ihn ganz tief wollen, sonst ist er nicht möglich. Das geht nicht auf die Schnelle. Das ist wirklich ein Weg. Und wenn du nicht ganz in deinem Körper ankommst, lebst du nicht ganz! Und es geht darum, ganz zu leben.

Jeder Mensch ist in der Lage, aus sich selbst heraus zu erkennen, was er will und auch, was seine Berufung ist. Die meisten Menschen gehen jeden Tag zur Arbeit, um Geld zu verdienen, weil sie glauben, das ist ihr Lebensinhalt. Das zu sehen ist für mich erschütternd, denn wo bleibt denn da die Freude? Wo bleibt das Engagement? Wo die Leidenschaft? Leidenschaft für das eigene Leben? Das ist den meisten Menschen

verloren gegangen, sonst hätten wir nicht diese Welt, wie wir sie tagtäglich in der Zeitung präsentiert bekommen.

Die Menschen können diese Leidenschaft nur wiederfinden, wenn sie ganz bei sich sind?

Ja, natürlich, und nur dann! Wenn ich keine Beziehung zu mir habe, wie will ich dann wissen, wer ich bin?! Und vor allem, was ich wirklich möchte? Ich laufe doch nur mit, wenn ich das nicht weiß, oder ich bin in meinen Vorstellungen gefangen. Aber das ist nicht Gott. Das ist nicht die wahre Verbindung zu dir. Jeder Mensch ist Gott! Jeder Mensch ist Schöpfer! Aber solange er seine Seele nicht in den Körper geholt hat, ist es schwierig als Mensch Gott zu sein und aus sich zu schöpfen! Das ist so, weil wir hier auf der Erde leben – und Erde ist Materie, Körper ist Materie. Erst wenn ich den Geist mit der Materie verbunden habe, werde ich in der Materie schöpfen können. Ich glaube, das ist auch der Weg, wo wir uns hinbewegen werden, weil die Menschen gar nicht anders können. Man sieht doch schon, was passiert. Es bricht doch schon so viel auseinander. Viele Menschen sind in der heutigen Zeit orientierungslos.

Wie arbeitest du?

Auf die unterschiedlichste Art und Weise. Das Wichtigste an meiner Arbeit ist, den Menschen wieder anzubinden, an sich und damit an seine ureigene Energie. Denn es geht darum, dass ein Mensch entdeckt, wer er in Wahrheit ist, was seine ureigene Wahrheit ist, ohne Schnickschnack, ohne gesellschaftliche Prägungen. Wer bin ich in Wahrheit? Wer bin ich in meiner Tiefe? Das versuche ich den Menschen zu vermitteln, aber nicht, indem ich es vermittele, sondern über meine Arbeit können sie das selbst entdecken. Über verschiedene „Methoden“ - in Führungsstrichen -, weil ich eigentlich keine Methode habe.

Welche „Nicht-Methoden“ sind das...?

Besonderes Augenmerk lege ich auf den Ausdruck. Ich arbeite über die Stimme, über Theater, über Tanz, freie Bewegung, über Pantomime. Weil das Problem hier schon anfängt. Solange ich mich nicht ausdrücken kann,



Gundula Liebisch

Susanne Homann hat in großen Sozietäten in München und London gearbeitet, bevor sie sich in den Nähe von Regensburg als Steuerberaterin selbständig gemacht hat. Sie unterstützt Menschen als Ganzheitlicher Coach.

Für Einzelsitzungen ist Gundula Liebisch zurzeit mindestens einmal im Monat für mehrere Tage in Berlin.
Kontakt:
Roland Holke,
Tel.: 030-25 81 89 39

authentisch aus mir heraus ausdrücken kann, mir das wirklich erlaube, so lange kann ich nicht leben. Leider sind die meisten Menschen in ihrem Ausdruck blockiert. Das fängt schon sehr früh an. Ich sehe es zum Beispiel in meiner Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Oft können sie sich gar nicht mehr wirklich bewegen, geschweige denn ihre wahren Gefühle in körperlichen Ausdruck bringen. Ein ständiges „Giggern“ und Kichern ist oft noch das Einzige, was rauskommt. Und das nicht, weil sie schlechte Menschen sind, sondern weil ihnen leider keiner beibringt - insbesondere auch in den meisten Schulen nicht - wahr und authentisch zu sein. Ganz wichtig ist energetische Körperarbeit, weil die blockierten Gefühle genau dort sitzen. Und wichtig ist auch Sprechen. Und damit meine ich nicht die normale alltägliche Konversation, sondern ich höre und fühle, wenn ein Mensch mir von seiner Problematik erzählt, wo der „Haken“ ist. Ich spüre es schon beim Sprechen. Und so können wir auch über einen „Dialog“ herausfinden, wo der Klient an seiner Wahrheit vorbeigeht und was er eigentlich tun müsste, um sich voll und ganz zu leben.

Was lehrst du in der Ausbildung?

Auch in der Ausbildung helfe ich den Menschen, sich ganz zu finden, damit sie dann aus ihrer Tiefe, aus ihrem Wesenskern das tun können, was ihnen

wirklich entspricht. Wenn sie zum Beispiel mit Menschen arbeiten und sie haben sich gefunden, dann werden sie intuitiv arbeiten. Sie werden vielleicht immer noch ihre Methoden im Hinterkopf haben, aber sie werden sich selbst geben und damit einen Menschen wirklich erreichen. In der Ausbildung vermittele ich letztlich nichts anderes, als sich selbst zu entdecken und herauszufinden: Wer bin ich? Wer bin ich wirklich in der Tiefe? Das ist die Basis, auf der alles aufbaut. Nicht nur im Kopf zu wissen, sondern es wirklich tief zu spüren. Ganz tief in sich. So wie ich zum Beispiel wusste, als ich meinen Kern das erste Mal gespürt habe, dass ich komplett anders bin, als ich das von mir dachte. Und ich wage zu behaupten, dass die meisten Menschen nicht wissen, wer sie sind, und dass sie ein Leben führen, das mit ihrem Ursprung, mit ihrem ureigenen Sein sehr, sehr wenig zu tun hat.

Sollten Menschen, die in deinem Sinne mit anderen Menschen arbeiten, ihre eigenen Sachen geklärt oder gelöst haben?

Unbedingt. Und dabei geht es nicht um mich, sondern um die Sache. Ein Mensch, der zu dir kommt und Hilfe sucht, spürt doch energetisch ganz genau, was mit dir los ist. So kann er nur so tief gehen, wie du selber gehen kannst. Ich kann mich erinnern, dass ich einmal bei einer Frau als Klient war. Sie

hat eine Arbeit mit mir gemacht, ich musste weinen, ziemlich heftig und tief, und ich habe ganz genau gespürt, dass sie damit überhaupt nicht umgehen kann, nicht mit dieser wahren Tiefe. Aber sie hat so getan, sie war ja eine Therapeutin. Und genau das ist der Punkt. Ich meine nicht Perfektion, wir sind doch alle auf dem Weg, aber ich muss mir klar über mich sein, und wenn ich merke, ich komme in einer Arbeit an meine Grenzen, dann sollte ich das kommunizieren, das hilft ungemein. So passiert Heilung, in der Wahrheit. Denn daraus kann die Liebe kommen, anders ist es nicht möglich.

Wenn du also als derjenige, der führt oder lehrt, Angst hast vor bestimmten Dingen, können die Menschen, denen du helfen möchtest, diese Ängste bei sich selbst nicht auflösen. Das geht nicht. Und je tiefer du bist, je freier du emotional bist, je weniger Vorbehalte du hast, je offener du bist und je mehr du sagen kannst: „Alles ist möglich, alles darf sein, von null bis hundert“ – wenn wir mal diese Skala nehmen – umso besser für die Menschen, weil dann auch bei ihnen alles möglich ist. Und das spüren sie. Sie können dann so sein, wie sie sind. Ich frage manchmal Klienten oder Schüler, warum sie gerne kommen, warum sie mir vertrauen. Es war immer dieselbe Antwort: „Wir betreten deinen Raum, und wir haben das Gefühl, wir müssen keine Rolle mehr spielen.“ ☺